Luz Inmortal
Amma

PREFACIO

Hay una verdad eterna que permanece inmutable a pesar de la erosión del tiempo. Llegar a ser consciente de esa verdad es la meta de toda vida humana. De vez en cuando, algunos *Mahatmas* (Grandes Almas) adoptan un cuerpo humano y se muestran entre nosotros para tomarnos de la mano y conducimos hacia ella. Repiten el mensaje de las Escrituras y, añadiendo la dulzura de su propia experiencia, nos lo brindan en un estilo adaptado a nuestra cultura y a nuestra época.

Las palabras de Amma muestran al hombre contemporáneo, a punto de ahogarse en el océano del *samsara* (el ciclo de los nacimientos, muertes y renacimientos), cómo puede saborear el néctar de la felicidad eterna. Son luces infalibles que guían a los que se debaten en las tinieblas de la ilusión materialista hacia el retorno a la estancia de la propia identidad, al interior de sí mismos.

Observemos nuestra vida. No sólo hemos olvidado la meta suprema de la existencia, sino que hemos aprendido también a ignorar las condiciones externas necesarias para llegar a un auténtico conocimiento. A fin de despertar a la sociedad actual, carente de espiritualidad, es indispensable redefinir los códigos de la vida familiar con la ayuda de medios prácticos y establecer las reglas que nos conducirán a la verdad suprema. .

Quien moldee su vida siguiendo los consejos de Amma no tendrá necesidad de ir muy lejos en busca de la dicha. La dicha irá tras

él. Con una sabiduría llena de amor, ella ha dado a sus hijos unas reglas sencillas para una vida donde se aúnan la práctica espiritual, el servicio a los demás y la sumisión a Dios.

La lámpara que ella enciende en el secreto de nuestros corazones sólo arderá con luz viva si añadimos cotidianamente el aceite de nuestra práctica espiritual. ¡Ojalá que Amma nos ayude a realizar nuestra ínfima parte a fin de llevar luz a este mundo, hundido en las tinieblas!

“Lo que necesitamos es la paz de la mente. Es la mayor de las riquezas.”

A MIS HIJOS...

A Mis queridos hijos:

Este cuerpo, el nuestro, no es eterno. En cualquier momento puede morir. Hemos nacido en forma humana tras innumerables nacimientos. Si malgastamos esta existencia viviendo como animales, renaceremos en forma animal antes de conseguir una nueva encarnación humana.

En la época actual estamos llenos de deseos. Es inútil empeñarse en satisfacerlos. Al fin y al cabo, cuando ya nos sintamos incapaces de apaciguados, perderemos nuestro tiempo en lamentaciones y echaremos a perder nuestra salud. Lo que necesitamos es la paz de la mente. Es la mayor de las riquezas.

Hijos míos, no penséis que la paz de la mente se puede obtener mediante riquezas materiales. ¿Acaso no hay seres humanos que han construido viviendas climatizadas y en ellas se han suicidado? Los países occidentales están provistos de una gran riqueza material y de toda clase de comodidades físicas. No obstante, esas personas no disfrutan de un solo momento de paz. La dicha y la tristeza no dependen de los objetos exteriores, sino de nuestra mente. El paraíso y el infierno se encuentran aquí, en nuestra tierra. Si comprendemos la utilidad y el papel que desempeña cada objeto material en nuestra vida y vivimos de acuerdo con esta comprensión, desaparecerá la causa de nuestro sufrimiento. El conocimiento que nos enseña a vivir en esta tierra, a vivir una vida feliz a pesar de las dificultades, es un conocimiento espiritual, es el conocimiento de nuestra mente. Eso es lo que, ante todo, hemos de conseguir. Aprendiendo a discernir lo bueno y lo malo de todas las cosas de la vida, elegiremos el camino que lleva a la felicidad eterna. Sólo si nos esforzamos por realizar la propia identidad podremos saborear la dicha eterna.

No pensemos que nuestros padres, nuestros hijos o los miembros de nuestra familia estarán siempre a nuestro lado. Todo lo más, estarán con nosotros hasta el momento de nuestra muerte. Sin embargo, tomemos conciencia de que nuestra vida no acaba simplemente tras los sesenta o los ochenta años que hayamos pasado aquí. Aún hemos de vivir muchas más vidas. Igual que hacemos con el dinero que reunimos en el banco para proveer las necesidades materiales de la vida, tendríamos que acumular una riqueza eterna mientras seamos capaces de hacerlo física y mentalmente. Lo conseguiremos si alabamos el nombre de Dios y realizamos acciones virtuosas.

Aunque obremos correctamente cien veces, bastará un solo error para que las personas renieguen de nosotros. Sucede exactamente lo contrario, cuando, tras cien faltas, Dios nos acoge por una sola acción justa. Por esto, hijos míos, no os apeguéis a nadie, sino adherios a Dios. Entregádselo todo. Cuando los hijos hayan crecido, se hayan casado o independizado, los padres deberían vivir su vida pensando en Dios y consagrándose a actividades devotas o, si les es posible, viviendo el resto de sus vidas en un *ashram.* Seguir atormentándose respecto a nuestros hijos no nos beneficiará, ni a ellos ni a nosotros. Pero si vivimos nuestros días recordando a Dios y alabando su Nombre, nuestras familias se enriquecerán de una existencia así hasta la , séptima generación.

Hijos míos, deberíamos orar a Dios, sometemos a Él y vivir en su conocimiento. Si nos refugiamos en Dios, llegaremos a Él y conseguiremos todo lo que necesitamos. No nos faltará nada. Si nos hacemos amigos del encargado de la despensa de la cocina, quizá consigamos una calabaza. Pero si complacemos al rey, toda la riqueza del reino estará en nuestras manos. Si tenemos leche, podremos obtener yogurt, suero y manteca. Igualmente, si nos refugiamos en Dios, Él proveerá todas nuestras necesidades, tanto las materiales como las espirituales. La entrega a Dios aportará prosperidad, tanto a nosotros, a nuestras familias, como a la sociedad.

Hijos míos, la vida tendría que desarrollarse en el orden y en la disciplina. Sólo así podremos gozar de nuestra felicidad interior sin depender de los objetos exteriores. Reflexionad sobre cómo nos esforzamos para aprobar un examen o conseguir un empleo. Sin embargo, aún no hemos comenzado siquiera a conocemos a nosotros mismos a fin de llegar a la dicha eterna. Por lo menos, invirtamos el lío tiempo que aún nos queda progresando hacia esa meta. Hijos míos, cantad sin cesar vuestro *mantra* (frase o palabra en la que se concentra la atención de la mente). Practicad cada

día vuestro *sadhana* (disciplina espiritual), en soledad, a la misma hora. Eventualmente, dirigios a un *ashram* y pasad algún tiempo en él en silencioso *lapa* (ejercicio de repetición del *mantra)* y en meditación. Realizad tantas acciones desinteresadas en bien del mundo como el tiempo y las circunstancias lo permitan.

Este mundo existe gracias al amor. Cuando perdemos nuestro ritmo, la naturaleza pierde también el suyo. La atmósfera se emponzoña y deja de ser propicia a la germinación de las semillas, al crecimiento de los árboles y al desarrollo de los animales. El rendimiento de los cultivos mengua, las enfermedades se multiplican, las lluvias disminuyen y la sequía aumenta. Por tanto, hijos míos, amaos unos a otros. Haced que la rectitud, el amor y la restantes buenas cualidades se expandan. No alimentéis la cólera ni la envidia hacia nadie. Ved lo bueno de cada uno. Nunca habléis negativamente de los demás. Considerad a todo el mundo como hijos de la misma madre y amadlos como a hermanos y hermanas. Dejad vuestras acciones en manos de Dios y permitid que Su voluntad prevalezca en todas las circunstancias.

Hijos míos, si alguien nos interroga acerca de nuestra forma de vida, la respuesta tendría que ser la siguiente: «¿No es verdad que cada uno de nosotros actúa teniendo como meta su propia tranquilidad y su propia dicha? En esta forma de
vida encontramos la paz interior. ¿Por qué cuestionáis los valores fundamentales de nuestra vida? Corréis por montes y valles para encontrar la felicidad. Ved cuánto dinero gastáis en lujos inútiles, en substancias tóxicas y en bienes materiales que, en realidad, no necesitáis. En cambio, ¿por qué os sentís tan contrariados cuando vamos a pasar unos días a un *ashram* y nos interesamos en asuntos espirituales?» Intentemos incrementar el vigor que se necesita para hablar así, con toda franqueza. No os intimidéis. Sed valientes. Tendríamos que vivir mimando nuestro patrimonio espiritual.

No tenemos por qué avergonzamos de nuestra forma de vivir. La vergüenza acarrea como consecuencia un sentimiento de derrota. Decid abiertamente: ,Hemos elegido este camino en bien de nuestra paz espiritual. Pero vosotros, para conseguir esta paz, edificáis casas, os casáis y trabajáis en distintas cosas, ¿verdad? Nosotros hallamos la paz siguiendo nuestro camino. Nuestra meta es la paz mental, no la liberación ni un paraíso al que se llega después de la muerte. ¿De verdad os sentís *vosotros* en paz?
Cuando estamos en un barco o hemos subido al autobús, no tenemos por qué seguir llevando nuestro fardo en la cabeza. Hijos míos, dejadlo todo en Sus manos. Si vivimos con esta actitud de

sumisión, no tendremos pena. Él cuidará también de nosotros y nos protegerá constantemente.

AMMA

“Amado Señor, permíteme que hoy te recuerde constantemente”

LA VIDA ESPIRITUAL

Hijas míos, deberíamos intentar levantamos de la cama antes de las cinco de la mañana. El momento ideal para realizar los ejercicios espirituales, como la meditación y la salmodia, es *BrahmaMuhurta(entre* las tres y las seis de la mañana). A lo largo de este período en la naturaleza dominan las cualidades *sáttwicas* (energías equilibrantes)[1]. La mente, además, se encuentra en estado de claridad y el cuerpo está lleno de energía. Nunca es bueno seguir durmiendo tras la salida del sol. Tampoco deberíamos quedamos en cama después de haber despertado. Si lo hacemos se incrementan nuestra pereza y nuestra indolencia. Los que no consiguen reducir rápidamente la cantidad de sueño pueden hacerla en etapas graduales. Quienes practican regularmente un sadhana necesitan dormir poco.

Al despertar, por la mañana, deberíamos levantamos por el lado derecho. Imaginemos que nuestra amada Divinidad o nuestro gurú están de pie, ante nosotros, y postrémonos a sus pies. Luego, podemos meditar al menos durante cinco minutos, sentados en la cama. Oremos así, de todo corazón: «Amado Señor, permíteme que hoy Te recuerde constantemente. Que cada uno de mis pensamientos, palabras y actos me acerquen a Ti. No permitas que hiera a nadie, sea quien sea, con el pensamiento, la palabra o con la acción. Permanece conmigo en todo instante.»

Hijos míos, reservad al menos media hora por la mañana y otro tanto por la tarde a la práctica espiritual. Después del baño matinal, toda la familia tendría que reunirse para venerar al Señor. Podéis hacer el *archana* (acción cúltica) recitando los ciento ocho nombres o los mil nombres del Devi o de la Divinidad que hayáis elegido. Durante ese rato, podéis también repetir vuestro mantra, meditar o cantar himnos.

Sea cual sea la acción realizada, esforcémonos por conservar vivo en nosotros el pensamiento de Dios. Deberíamos postramos en el mismo sitio donde hayamos estado sentados o donde nos

hayamos puesto en pie. Una buena costumbre, que hay que cultivar, consiste en considerar nuestras estilográficas, nuestros libros, nuestros vestidos, nuestros utensilios y los instrumentos que necesitamos para el trabajo como impregnados de la presencia de Dios y utilizados con cuidado y respeto. Si lo hacemos así, conservaremos el pensamiento de Dios en nuestro cuerpo, en nuestro espíritu y en la atmósfera. Los demás, al observar estas acciones, recibirán la inspiración de seguir esa misma práctica.

1.- El tantrismo distingue tres ritmos básicos de la naturaleza: *sattwa, rajas y tamas. Tamas* se relaciona con todo lo que significa perseverancia mecánica y se refiere a una mente obtusa, cerrada en su conservadurismo; *rajas* se relaciona con todo lo que es impulso violento, excitación, pasión, y se refiere a una mente expansiva; *sattwas* corresponde a la armonía o equilibrio entre las fuerzas. *(N.* del T.).

Hijos míos, cuando nos encontramos, tendríamos que saludamos unos a otros utilizando palabras que despierten el recuerdo de Dios como «Om Namah Shivaya», «Hari Om», «Jai Ma» y otras. Enseñadlas a vuestros hijos. «Om Namah

Shivaya» significa en realidad «Saludo a Aquél que nos es propicio». Cuando levantamos la mano para decir «Hasta la vista», nuestro gesto indica que nos separamos, mientras que cuando unimos las manos e inclinamos la cabeza, nuestros corazones se aproximan.

Emplead vuestro tiempo libre en la oficina y en otros lugares cantando vuestro *mantra* y leyendo libros espirituales. No os dejéis arrastrar a charlas inútiles y mirad de abordar temas espirituales con los demás. Evitad al precio que sea las malas compañías.

Desarrollad el hábito de escribir vuestro diario cada noche antes de acostaros. Podemos anotar en el diario cuánto tiempo hemos dedicado al ejercicio espiritual. Deberíamos llevar el diario de tal forma que nos permitiera ver nuestros errores y corregidos. No lo convirtamos en un simple registro de las faltas de los demás y de nuestros compromisos diarios.

Justo antes de irnos a la cama, deberíamos meditar por lo menos cinco minutos sentados en la cama y luego, imaginemos que nos agarramos fuertemente a los pies de nuestra Divinidad y que le rezamos de todo corazón: «Amado Señor, dígnate concederme tu perdón por las faltas que hoy he cometido consciente o inconscientemente. Dame la fuerza de resistir para no volver a cometerlas.» Imaginemos que ponemos la cabeza sobre sus rodillas o que nos encontramos a los pies de nuestra Divinidad

favorita o de nuestro guro, o visualicemos cómo la Divinidad se sienta a nuestro lado. Entremos en el sueño repitiendo nuestro *mantra.* De esta forma, el recuerdo del *mantra* no se interrumpirá al dormir. Los niños deberían adquirir también esta costumbre. Deberían seguir un horario regular, tanto al acostarse como al levantarse.

Hijos míos, guardar dos horas de silencio cada día es beneficioso. Nuestro progreso espiritual se verá enormemente favorecido si igualmente somos capaces de guardar silencio un día a la semana. Uno podrá preguntarse: «¿No hay pensamiento en la mente incluso cuando exteriormente permanecemos en silencio?» Observad el agua de un depósito. Hay ondas en la superficie, pero el agua no se pierde. Sucede lo mismo cuando observamos el silencio: perdemos tan sólo un poco de energía, aunque nuestros pensamientos prosigan su desarrollo en la mente. Es a través de las palabras que perdemos nuestra fuerza vital. La duración de la vida de una paloma que arrulla sin cesar es corta, mientras que la silenciosa tortuga vive largo tiempo. Cantar los Nombres de Dios no es un obstáculo al voto de silencio. El silencio consiste en evitar los pensamientos y las conversaciones frívolas.

Un *sadhak* (el que se entrega a las prácticas espirituales) no tendrá tiempo para perderlo en conversaciones vacías. No le entrarán ganas de hablar prolongadamente de cualquier cosa. Los que sin parar indagan las faltas de los demás nunca progresan espiritualmente. No hiráis a nadie en pensamiento, palabra o acción. Llenaos de compasión por todos los seres. *Ahimsa* (la no violencia) es el *dharma* (deber) más elevado.

Hijos míos, tenemos que venerar a todos los grandes maestros, a los monjes y a los gurús. Si alguno de ellos entra en nuestra casa, recibámoslo con el respeto y la obediencia que se le debe. Nuestra humildad, nuestra devoción y nuestra fe nos harán dignos de sus bendiciones, y no la pompa ni las demostraciones, ni tampoco sólo los ritos tradicionales.

Hijos míos, no prestéis atención a los que maldicen a los sabios y a los maestros. No os complazcáis con palabras descorteses hacia nadie ni les prestéis atención. Cuando abrigamos pensamientos negativos hacia alguien, nuestra mente se contamina.

Reservad algún tiempo cada día a la lectura de libros espirituales. Es también una forma de *satsang* (compañía de los santos). Tened al alcance de la mano un libro de enseñanzas de vuestro gurú, el Bhagavat Gita, el Ramayana, la Biblia o el Corán para poderlos leer cotidianamente. Aprended de memoria, por lo menos, un

versículo cada día. Leed otros libros espirituales cuando dispongáis de tiempo. La lectura de las biografías y las enseñanzas de los grandes maestros nos ayudará a fortalecer nuestro espíritu de renuncia y a comprender fácilmente los principios espirituales. Es una buena costumbre tomar notas al leer *o* al escuchar conferencias espirituales. Con toda seguridad, esas notas *os* serán útiles en el *futuro.*

Hijos míos, orad por el bien de *todos.* Deberíamos pedirle a Dios que conceda una mente buena a *todo* el mundo, incluso a los que nos hieren. No podríamos dormir apaciblemente si un ladrón rondara por la vecindad. Igualmente, cuando rezamos por el bien de *otro,* de esa plegaria extraemos paz y tranquilidad.

Hijos míos, cantad al menos una vez cada día el *mantra:* «Om loka samasta sukhino bhavantu!» «¡Que el mundo entero sea feliz!. »)

Enraicemos firmemente nuestras vidas en la Verdad. Abstengámonos de mentir. En esta época sombría de materialismo *(Kali Yuga),* la adhesión a la verdad es la más noble de las ascesis. Puede suceder que alguna vez nos veamos forzados a mentir a fin de proteger a alguien o sostener el *dharma,* pero tenemos que estar atentos a no mentir para nuestra propia satisfacción egoísta.

Nuestro corazón es el santuario, y en él tenemos que instalar a Dios. Nuestros pensamientos positivos son flores destinadas a venerado. Las buenas acciones constituyen la adoración, las buenas palabras son los himnos y el amor es la ofrenda.

En la visión divina no hay exterior ni interior. No obstante, al principio, Amma pide a cada uno que medite en Él en su corazón a fin de llegar a concentrarse.

Hijos míos, la meditación no consiste simplemente en quedarse sentado y cerrar los ojos. Deberíamos considerar cada acción nuestra como un acto de adoración. Intentemos ser conscientes de Su presencia en todo lugar.

Usad la radio, la televisión y las películas con discernimiento. Seguid tan sólo los programas que mejores vuestros conocimientos y vuestra cultura. La televisión es «tele-visham» *(visham* significa veneno en *malayalam,* la lengua materna de Amma). Si no tomamos precauciones, puede corromper nuestra cultura, estropeamos la vida y hacemos perder el tiempo.

Lo que realmente necesitamos es la paz de la mente. Y la paz de la mente sólo puede obtenerse mediante el control mental.

Deberíamos perdonar y olvidar las faltas de los demás. La cólera es el adversario de todo el que aspira a ser espiritual. La cólera genera una pérdida de energía por cada uno de los poros de

nuestra piel. Cuando nos veamos en circunstancias en las que nuestra mente se vea tentada por la cólera, deberíamos ejercitar el control y decidir con firmeza: «No». Retirémonos a un lugar solitario y entonemos nuestro *mantra.* La mente se calmará por sí sola.

Hijos míos, quienes no están casados deberían preservar su energía vital guardando la castidad. Al transformar la energía obtenida de esta forma en *ojas* (vitalidad), practicamos también un *sadhana.* Gracias al incremento de *ojas,* nuestra inteligencia, nuestra memoria, nuestra salud y nuestra belleza también se acrecentarán. Con ello ganaremos una paz mental duradera.

No hay progreso posible sin disciplina. Una nación, una institución, una familia o un individuo sólo pueden avanzar si se conforman a las palabras de los que merecen el respeto y obedecen leyes y reglas adecuadas. Hijos míos, la obediencia no es debilidad. La obediencia, aliada a la humildad, conduce a la disciplina.

Hay que enterrar la semilla para que se manifieste su naturaleza real en forma de planta. Sólo podemos crecer mediante la modestia y la humildad. La altanería y el orgullo nos destruirían. Vivamos con esta firme convicción: «Soy el servidor de todos». Entonces, todo el universo se postrará delante de nosotros.

¿Para qué sirve nuestra vida si no somos capaces de reservar una hora, de las veinticuatro que tiene el día, para pensar en Dios? Reflexionad en el número de horas invertidas en la lectura de periódicos, en charlar vanamente y en actuar de forma inútil. Hijos míos, podemos ciertamente reservar una hora al *sadhana,* si queremos. El *sadhana* es nuestra verdadera riqueza. Si no podemos liberamos una hora, consagrémosle, por lo menos, media hora por la mañana y otra media hora al anochecer.

La meditación incrementa nuestra vitalidad y fortalece nuestra inteligencia. Nuestra belleza aumenta, la mente se afina y la salud mejora. Con ella ganamos en fuerza mental y en paciencia, necesarias para afrontar los problemas de la vida. ¡Meditad! Sólo por la meditación podemos hallar el tesoro que buscamos.

Hijos míos, la práctica cotidiana de las posturas del yoga o el ejercicio de *suryanamaskara* (saludo al sol) es excelente para la salud y para ejercitar el *sadhana.* La falta de ejercicio es el origen de muchas enfermedades contemporáneas. Si disponemos de tiempo suficiente para ir a alguna parte a pie, vayamos andando en vez de tomar un vehículo. Es un buen ejercicio. No deberíamos depender de los vehículos sino en caso de hacer un largo viaje.

Utilizad una bicicleta siempre que podáis. De esta forma, ahorraréis también vuestro dinero.
Hijos míos, de vez en cuando tendríamos que visitar un hospicio destinado a los pobres, un orfelinato o un hospital. Podemos hacemos acompañar por nuestra familia a fin de brindar nuestra ayuda y consagramos al bienestar de sus ocupantes. Una palabra pronunciada con amor e interés renovará sus fuerzas más que cualquier suma de dinero. Al mismo tiempo, esta acción contribuirá a ensanchar nuestro corazón.
Intentad pasar al menos dos o tres días al mes en un *ashram.* Respirar el aire sano que allí reina purificará y fortalecerá nuestro cuerpo y nuestra mente. De esta forma, recargando nuestras baterías, podremos proseguir nuestra meditación y nuestro *lapa* incluso después de haber regresado a nuestro domicilio habitual.

« La Madre Divina sólo escucha el lenguaje del corazón...»

ARCHANA

Los miembros de la familia deberían sentarse juntos y practicar el *archana* por la mañana después del baño. Si no pueden estar todos juntos, bastan los *archana* individuales. Si las circunstancias no permiten tomar el baño, por lo menos lavaos las manos y la cara, pero no rompáis vuestra práctica cotidiana del *archana.*
Algunas mujeres tienen más pensamientos negativos durante sus reglas menstruales que el resto del tiempo. Por lo mismo, entonar un *mantra* les es más que necesario. En la India, la costumbre quiere que las mujeres, durante este período, no tomen parte en los rituales junto con los demás. Pueden sentarse aparte y entonar su *mantra* o realizar el *archana* individualmente. Algunos piensan que las mujeres no deberían cantar los Mil Nombres del Devi cuando tienen sus reglas, pero Amma os asegura que las mujeres no cometen ninguna falta o error al hacerla. La Madre Divina sólo escucha el lenguaje del corazón. Las mujeres pueden, pues, cantar los Mil Nombres del Devi *(Lalita Sahasranama).*
En la medida de lo posible, nadie debería dormir durante el *archana* en la casa familiar. Si nos invade el sueño durante la recitación, deberíamos levantamos y proseguir el canto. Hijos míos, no olvidéis que la forma sutil de la amada Divinidad está presente en el lugar donde se practica el *archana.* No deberíamos marchamos o hablar de otra cosa mientras dura el *archana.*

Colocar una imagen de nuestra amada Divinidad ante nosotros durante el *archana* es muy útil. Meditad cinco minutos antes de

empezar la recitación. Visualizad a la amada Divinidad claramente, desde los pies a la cabeza, y luego, una vez más, desde la cabeza a los pies. Podemos imaginamos que la Divinidad, que se encuentra dentro del loto de nuestro corazón, va a sentarse a la silla especial puesta ante nosotros. Con cada *mantra,* imaginemos que ofrecemos flores a los pies de nuestra Divinidad. Visualizad en el corazón un árbol con flores e imaginaos que las tomáis. Imaginad que ofrecéis a la divinidad las flores blancas de ese árbol. Cuando no haya flores naturales o éstas sean insuficientes, podemos realizar el *archana* utilizando flores mentales *(mansa pushpam)* que vengan del corazón. Tales flores, ofrecidas con devoción, complacen al Señor. Las flores del corazón son la humildad, la devoción y una actitud sumisa.

Aquello a lo que estamos más adheridos, lo más querido, es lo que debemos ofrecer al Señor. ¿Acaso una madre no da a su hijo lo que cree que es lo mejor?

Realizar algunos *pranayamas* (ejercicios de respiración) antes del *archana* nos ayudará a concentramos. Sentaos con la espalda erguida, cerrad el orificio nasal derecho, inspirad por el orificio nasal izquierdo y luego expirad por el orificio derecho cerrando el izquierdo. Inspirad después por el derecho y expirad por el izquierdo. Hacerla así constituye un ejercicio completo de *pranayama.* Podéis repetirlo tres veces. Al inspirar, intentad imaginaros que nos llenan todas las buenas cualidades. Cuando expiramos, imaginémonos que las cualidades nefastas, los pensamientos negativos y las malas *vasanas* (tendencias), se alejan de vosotros en forma de oscuridad.

El *akshata,* el grano de arroz entero sin cascabillo, lavado y secado, mezclado con una pizca de polvo de turmeric y con una o dos gotas de *ghee* (manteca purificada), pude utilizarse para el *archana* en lugar de las flores. Después del *archana,* podéis recogerlo y añadirlo a los cereales o al arroz para la cocina.

Al principio, no todos serán capaces de repetir claramente cada *mantra* del *Lalita Sahasranama* (los Mil Nombres de la Madre Divina). En ese caso, cada cual puede responder a los cantos con un solo *mantra.* Durante la recitación del *Lalita Sahasranama,* la respuesta es "Om Parashaktya Namaha" o ,Om Sivasaktyaikya Rupinyai Namaha,,[2].

No os pongáis de pie inmediatamente después de concluir el *archana.* Hay que volver a poner a la Divinidad en su pedestal, ante nosotros, y reinstalarla de nuevo en el corazón. Visualizad la forma de la Divinidad sentada en nuestro corazón y meditad un rato. Si os es posible, cantad uno o dos *kirtans* (himnos). Tras

darle una inyección al paciente, se le pide a éste que descanse unos minutos para dejar que el medicamento se difunda por el cuerpo. Igualmente para aprovechar todo el beneficio de los *mantras,* nuestra mente debe estar en calma un momento tras la recitación.

Al concluir el *archana,* postraos; luego levantaos y sin moveros del sitio, girad sobre vosotros mismos tres veces en el sentido de las agujas del reloj, como si dierais la vuelta en torno a un templo. Después, postraos ante el Señor.

Poned las flores que hayáis utilizado para un *archana* bajo un árbol, o en un rincón del patio o del jardín, donde nadie pueda pisadas.

Hijos míos, si podemos hacer el *archana* de los Mil Nombres de la Madre Divina con devoción, avanzaremos espiritualmente. Los bienes materiales necesarios para la vida, el alimento y los vestidos, nunca faltarán en una familia que recita el *Lalita Sahasranama* devotamente.

2.- Cuando se recitan los 108 nombres de Arnma, la respuesta es "Om Amrtiteswaryai Namaha.. (Nota del Editor).

Hijos míos, deberíamos considerar cada nombre como un nombre de nuestra amada Divinidad. Imaginemos que es Ella quien se nos muestra bajo esas múltiples formas. Si nuestra Divinidad es Krishna, al cantar los Nombres de la Madre Divina, imaginemos que Krishna se nos ha mostrado bajo la forma de Devi. ¡Que no se nos ocurra pensar que, al oír cantar los nombres de Devi, Krishna se sienta contrariado! Tales diferencias existen, sí, en nuestro mundo, pero no en el Suyo.

«Hijos míos, cantemos siempre nuestro mantra en la cabeza, al andar, al viajar, al trabajar...»

JAPA

Hijos míos, en esta época negra de materialismo, cantar un *mantra (japa)* es el método más sencillo para llegar a la purificación interior y a la concentración. Se puede llegar a realizar el *lapa* en cualquier momento y en todo lugar, sin tener que observar ninguna regla en lo referente a la pureza de la mente y del cuerpo. Podemos repetir nuestro *mantra* aun estando ocupados en alguna tarea, sea la que sea.

Decidirse a repetir el *mantra* un determinado número de veces al día nos ayudará a establecer en nosotros mismos la costumbre del *lapa.* Deberíamos conservar siempre sobre nosotros un rosario

(mala) para efectuar el *lapa.* El rosario puede tener 108, 54 o 18 perlas de distintos materiales como cristal, sándalo o piedras preciosas presididas por una perla principal (perla del gurú). Deberíamos decidimos a cantar un determinado número de rosarios cada día. Hijos míos, cantemos siempre nuestro *mantra* en la cabeza mientras andamos, vamos de viaje o estamos trabajando. Es recomendable obtener un *mantra* de un Maestro Realizado *(Sat-Guru).* Antes de que esto suceda, podemos usar uno de los mantras de la divinidad que hayamos elegido, como "Om Namah Shivaya», "Om Namo Bjagavate Vasudevaya» , "Om Namo Narayana-, "Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare, Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare-, "Han Om», "Om parashaktyai Namaha-, "Om Shivashaktyaikya Rupinyai Namaha- o los nombres de Cristo, Alá o Buda.

Intentad no interrumpir ni un solo instante el canto de vuestro *mantra.* Proseguid con la repetición de vuestro *mantra* sea cual sea la actividad en que andéis ocupados. Al principio, no os será siempre posible cantar mentalmente el *mantra;* por tanto, practicad el *lapa* con los labios, moviéndolos incesantemente, como si fuerais un pez que bebiera agua. Si perseveráis en vuestro *lapa,* las conversaciones inútiles durante el trabajo ya no serán posibles. La mente permanecerá en calma. Las enfermedades contemporáneas son principalmente de origen psicosomático. El *lapa* os traerá salud tanto a vuestra mente como a vuestro cuerpo.

Si una actividad no nos deja cantar nuestro *mantra,* oremos así antes de empezada: «Señor, concédeme tu bendición para que pueda realizar este trabajo de tal manera que te sea agradable». Una vez concluida la actividad, oremos de nuevo al Señor para que perdone las faltas que podamos haber cometido, consciente o inconscientemente, durante la misma.

Pensad con qué frenesí buscamos nuestro dinero si lo hemos perdido en un viaje. Igualmente, si no podemos realizar nuestro *lapa,* aunque sólo sea por un breve instante, deberíamos lamentamos así: «¡Ay, Señor!, ¡cuánto tiempo he perdido!». Con semejante ardor, incluso el tiempo dedicado al sueño no se habrá malgastado.

Hijos míos, si hemos perdido un millón de dólares, podemos recuperado. Pero si perdemos un segundo, no nos será devuelto. Cada instante en el que no nos acordemos de Dios representa para nosotros una pérdida.

Escribir al menos una página de *mantras* cada día es un buen ejercicio. Muchos se concentran mejor al escribir que al recitar. Mirad de inculcar a vuestros hijos la costumbre de repetir y

escribir con aplicación su *mantra.* Esta actividad contribuirá a mejorar su escritura. El cuaderno donde se haya escrito el *manera* no se debe dejar en cualquier sitio, sino que hay que guardado religiosamente en la habitación donde tenemos por costumbre meditar o rezar.

«La devoción real consiste en percibir la forma bienamada de Dios en cada ser vivo y, en consecuencia, servirlo.»

LOS TEMPLOS

Hijos míos, los templos son lugares en los que, al menos por un instan*te,* el recuerdo de Dios se enciende en nuestros corazones, que por lo demás están totalmente inmersos en las preocupaciones vinculadas al mundo. Pero no es necesario que nos quedemos pegados a los rituales de los templos hasta el fin de nuestros días. Nada malo puede sucedernos si practicamos el *lapa* y la meditación cada día en la soledad, sin tener que entrar en ningún templo. Igualmente, si no *somos* capaces de establecer firmemente al Señor en nuestro corazón, toda una vida empleada en visitas a los templos no nos servirá de nada.

Cuando visitéis algún templo o vayáis a ver a algún Maestro espiritual, no os presentéis con las manos vacías. Ofreced algo en señal de sumisión, aunque sólo sea una sencilla flor.
Hay una gran diferencia entre ofrecer una guirnalda de flores comprada en un almacén y una guirnalda hecha por nosotros con flores tomadas de nuestro jardín. Cuando plantamos las flores, las regamos, las tomamos, componemos la guirnalda y la llevamos al templo, únicamente el pensamiento de Dios ocupa nuestro espíritu. El Señor acepta todo lo que se le ofrece con intenso amor. Cuando compramos una guirnalda en un almacén y adornamos con ella a la Divinidad, sólo hacemos un gesto ritual, mientras que la otra es una guirnalda de pura devoción y un acto de amor.
Hijos míos, cuando vayáis al templo, no tengáis prisa en tener el *darshan* (visión) de la Divinidad, hacer algunas ofrendas y regresar apresuradamente a casa. Deberíamos permanecer allí en pie un instante, con paciencia, en silencio, e intentar visualizar a la amada Divinidad en nuestro corazón. De ser posible, sentaos y meditad. A cada paso que deis, recordad la práctica de vuestro *lapa.* Amma no dice que las ofrendas y la devoción no sean necesarias, sino que, de todas las ofrendas que le hacemos, la que el Señor desea con mayor intensidad es nuestro corazón.
Hijos míos, si se nos dice que llevemos una ofrenda al templo o a los pies del gurú, no se nos dice porque el Señor o el gurú tengan necesidad de riquezas ni de cualquier otra cosa. La verdadera ofrenda es la sumisión de nuestra inteligencia y de nuestro corazón. ¿Cómo conseguido? No podemos ofrendar nuestra mente en el
estado en que se encuentra actualmente, sino sólo las cosas a las que está apegada. Hoy, nuestra mente está profundamente apegada al dinero y a los restantes objetos materiales. Al poner esos pensamientos a los pies del Señor, le ofrecemos nuestro corazón. Tal es el principio que está en la base de los dones de la caridad.
Hay quien piensa que el Señor Shiva se encuentra únicamente en Kashi o que el Señor Krishna sólo se halla en Bridavan. Hijos míos, no creáis que Dios se ciñe a las cuatro paredes de un templo o queda limitado por los límites de una población.
Él es el Omnipotente y el Omnipresente. Puede tomar cualquier forma que elija. Deberíamos tener la capacidad de reconocer a nuestra amada Divinidad en todo. La devoción real consiste en percibir la forma bienamada de Dios no sólo en el templo, sino también en cada ser vivo y, en consecuencia, servido. Si la

Divinidad que hemos elegido es Krishna, deberíamos ser capaces de ver a Krishna en todas partes, en cada templo, tanto si se trata de un templo dedicado a Devi o a Shiva. Hijos míos, no penséis que Shiva puede encolerizarse si no lo adoramos en un templo dedicado a Él, o que la Madre divina no quiere damos su bendición si no la veneramos yendo a un templo consagrado a Devi. Una misma persona es llamada «esposo» por la mujer, «padre» por los hijos y «hermano» por la hermana. Tal persona no cambia simplemente porque los demás la llamen con nombres distintos. Cada uno de nosotros reza a Dios bajo una particular forma y lo invoca en función de sus tendencias innatas y de su imaginación. ¿Acaso no nos servimos siempre del mismo nombre para designar a una misma persona? De esta forma, también respecto a Dios, necesitamos un nombre y una forma que nos guste. Podemos preguntamos: «¿Nos responderá Keshava si lo llamamos Madhava?». Pero la verdad es que, en este punto, no nos dirigimos a un individuo cualquiera. Invocamos al Señor Omnisciente. Él conoce nuestra mente. Sabe que nos dirigimos a Él, sea cual sea el nombre que para ello empleemos.

Hijos míos, podemos ir al templo, dar la vuelta reverentemente en torno al santuario y presentar nuestras ofrendas en el cofre reservado a los dones, pero si al salir le damos un puntapié a un mendigo que está en la puerta, ¿de qué sirve nuestra devoción? La compasión hacia los pobres es nuestro deber hacia el Señor. Amma no dice que tengamos que dar dinero a todos los mendigos que encontremos sentados a la entrada de los templos, pero sí afirma que no los despreciéis. Cuando sentimos odio hacia los demás nuestra mente se llena de impurezas. La ecuanimidad de nuestra visión es Dios.

Las fiestas en los templos están destinadas a despertar espiritual y culturalmente al pueblo. En nuestros días, los programas que se añaden a las fiestas sólo raramente sirven a este objetivo. En el recinto del templo deberían realizarse sólo aquellas actividades que hacen crecer en nosotros la espiritualidad. La atmósfera del templo ha de vibrar con los Nombres de Dios. Una vez traspasada la puerta del templo, pongamos fin a todo parloteo inútil. Nuestra mente debe sumergirse del todo en el pensamiento de Dios. Hijos míos, rehabilitar la santidad de los templos es responsabilidad de los cabeza de familia. En consecuencia, quienes se interesan por nuestro patrimonio espiritual deberían trabajar al unísono con las cofradías vinculadas a los templos para tratar de poner remedio a la deplorable situación que actualmente impera.

Muchos sacerdotes y funcionarios de los templos son asalariados.

Nadie debería juzgar la religión basándose en las limitaciones de tales trabajadores. Sería preciso establecer reglas y leyes apropiadas para impedir que se conviertan en la presa de tentaciones materiales. Los auténticos guías espirituales de la religión son aquellos que se comprometen en un servicio desinteresado y consagran su vida a obtener la visión de Dios.

Son los seres humanos quienes insuflan energía vital al ídolo en el templo. Si nadie esculpiera la piedra, ésta no se transformaría en ídolo. Si nadie la instalara en un templo, no sería santificada. Si no fuera venerada, no acumularía ningún poder. De no mediar el esfuerzo humano, no podría haber templos. Por tanto, ¿qué mal hay en decir que deberíamos considerar a los Grandes Maestros como iguales a Dios? Los templos consagrados por semejantes maestros espirituales poseen una peculiar energía espiritual, que les es propia.

En la antigüedad no había templos, sino simples linajes de gurús y discípulos. Los templos están destinados a los espíritus más débiles. Enseñamos a los niños ciegos mediante la escritura *Braille.* Uno podría preguntarse por qué lo hacemos así. ¿No se les podría enseñar de la misma manera que a los demás niños? No, no sería suficiente. Con los invidentes nos vemos obligados a utilizar este método especial. De igual forma, los hombres de nuestra época necesitan templos para establecer una conexión entre su mente y Dios.

Renovar los templos no significa erigir inmensos pórticos a la entrada o enormes cofres para recibir las ofrendas. Hemos de concentramos en la celebración regular de los ritos de veneración de acuerdo con la tradición, los *satgans* regulares (discursos espirituales), los cantos de devoción, etc. Nuestra devoción y nuestra fe dan vida a los templos, no los rituales ni las ceremonias. Hijos míos., intentemos recordado cuando nos vemos implicados en la administración de los templos.

ELGURÚ

Ashrams y gurús son los pilares de la cultura espiritual. Si practicamos nuestro *sadhana* siguiendo las directrices del gurú, no necesitamos dirigimos a ninguna otra parte. Todo lo que nos sea necesario nos será dado por el gurú.

Hijos míos, sólo podemos crecer espiritualmente si vemos al gurú como una manifestación de Dios. No deberíamos aceptar a nadie como gurú antes de estar totalmente convencidos, por propia experiencia, de que es auténtico y digno de confianza. Una vez elegido, debemos sometemos al gurú sin reserva de ninguna clase.

Sólo de esta forma se hará posible nuestro progreso espiritual. Tenerle devoción al gurú significa sometérsele totalmente.

Dejando aparte algunos seres escasos que han desarrollado fuertes tendencias espirituales en existencias anteriores, la realización de la propia identidad no le es posible a nadie sin la bendición de un
gurú. Considerad al gurú como la manifestación de Dios en este mundo. Incluso habéis de tomar su más insignificante palabra como una orden y obedecerle. Tal es el verdadero *gurudeva* o servicio al gurú. No hay austeridad mayor. La bendición del gurú pasa espontáneamente a un discípulo que obedece.

El gurú no está confinado a los límites del cuerpo. Cuando amemos desinteresadamente al gurú, podremos vede no sólo en su cuerpo, sino en todo lo que existe en este mundo, tanto si es animado como inanimado. Aprended a ver en seres y objetos el cuerpo del gurú y, en consecuencia, aprenderéis a servidos.
El *ashram* es el cuerpo de Amma. El alma de Amma está en sus hijos. Hijos míos, todos los servicios prestados al *ashram* se hacen en favor de Amma. El *ashram* no es propiedad privada de nadie. Es un medio de llevar paz y serenidad al mundo entero.
Los hijos que reciben de Amma un *mantra* deberían llevar también una vida ordenada y disciplinada. Deberían renunciar a los malos hábitos como tomar drogas, fumar o beber. Deberían guardar castidad hasta el matrimonio. E incluso, después del matrimonio, deberían seguir los consejos de Amma en su vida conyugal. Hijos míos, deberíamos dejado todo en manos del gurú y no esconderle ningún secreto. El discípulo debe tener con el gurú el mismo amor y adhesión que un hijo con su madre. Sólo con esta condición se puede crecer espiritualmente. El *lapa* y la meditación deben realizarse sin falta cada día. Sólo practicando el *mantra* regularmente sacaremos algún: beneficio de él. El conocimiento que dan los libros de agricultura no basta; hay que aplicado para obtener buenas cosechas.
"Con los alimentos que comemos nutrimos el cuerpo; lo que damos en caridad alimenta nuestra alma.»

EL SERVICIO DESINTERESADO

Hijos míos, debemos simplificar nuestra vida y gastar lo que hemos ahorrado en ofrendas de amor. Ayudad a las obras de caridad, como por ejemplo, contribuir a la impresión y publicación de libros espirituales para que puedan venderse a un precio más barato. Los pobres tendrán entonces la posibilidad de comprados y leerlos. De esta forma, contribuiremos a que también ellos desarrollen una cultura espiritual.
No olvidéis reservar al menos una hora cada día al servicio de los demás. Con los alimentos que comemos nutrimos el cuerpo; lo que damos en caridad alimenta nuestra alma. Si no disponéis de tiempo para hacerla todos los días, reservad al menos algunas horas a la semana para actos de caridad que valgan realmente la pena.
No deis dinero a todos los que mendigan. Es mejor que les deis alimento o vestidos. A veces se corre el peligro de que hagan mal uso del dinero, gastándolo en alcohol o drogas. No les demos tampoco la posibilidad de que se extravíen. Intentad ver en ellos no a

mendigos, sino a Dios mismo. Dadle gracias porque nos brinda la oportunidad de servirle. Es preferible no dar de comer a los mendigos que servirles un alimento estropeado en un plato sucio. Nunca se lo deis con desprecio. Los actos y las palabras amables son las mejores limosnas.

Es muy beneficioso realizar las ceremonias asociadas a nuestra vida, como dar un nombre, tomar el primer alimento sólido, iniciar la educación o casarse, en un templo o *ashram* y, en tales ocasiones, alimentar y vestir a los necesitados. Los gastos realizados para la celebración y ornato de una boda deberían reducirse al mínimo indispensable. Con lo ahorrado, podría pagarse la boda de una muchacha pobre o la educación de un niño.

La renuncia tendría que formar parte de nuestra vida. Si tenemos por costumbre compramos diez vestidos cada año, este año compremos uno menos y el próximo disminuyamos aún más nuestro gasto. De esta forma podremos reducir nuestro guardarropa hasta que sólo contenga el número de vestidos que, de veras, necesitamos. Con el dinero así ahorrado por diez personas habría bastante para construir una casa para alguien que realmente lo merezca, como un minusválido o una familia muy pobre. Esta acción podría animarles a convertirse en devotos. Muchos nos imitarán al ver nuestra rectitud y abnegación. Reducid el lujo, no sólo en los vestidos sino también en todo lo demás, y usad el dinero así ahorrado en fines de caridad.

Hemos de dedicar una parte de nuestros ingresos a ayudar a los demás. Si no os es posible dar dinero directamente a los que lo necesiten, podemos reservarles lugar en un *ashram* o en una institución espiritual que organice actividades sociales. Por ejemplo, podemos poner publicaciones espirituales a disposición de bibliotecas públicas, de escuelas o colegios. Nuestras acciones altruistas y desinteresadas no sólo ayudarán a los demás, sino que ampliarán también nuestra conciencia. Quien toma una flor con la intención de ofrecerla es el primero en disfrutar de su perfume *y* belleza. Igualmente, nuestro propio *yo* despierta mediante nuestras acciones desinteresadas. Nuestro mismo aliento, impregnado de buenos pensamientos, aprovecha a los demás lo mismo que a la Madre Naturaleza.

Hijos míos, cuando servís al mundo desinteresadamente, servís a Amma.

«Hijos míos, sea cual sea la importancia de nuestro rango social, deberíamos consideramos constantemente como los servidores de nuestros hermanos.»

KARMA YOGA

Hijos míos, sea cual sea la importancia de nuestro rango social, deberíamos consideramos constantemente como los servidores de nuestros hermanos. Pensad que Dios nos dio esta posición para que pudiéramos ayudarles a proveer sus necesidades. Si lo hacemos así, la humildad y la modestia se despertarán automáticamente en nuestros corazones. Cuando desempeñamos nuestra tarea con la actitud de un servidor de Dios, nuestro trabajo se convierte en un *sadhana.* En vuestro puesto de trabajo, tratad a cada persona, tanto si es superior como subordinado, con amor y amistad. La forma de tratar a los demás determina la forma como nos trata el mundo.

Hijos míos, cuando un superior nos reprende, considerémoslo como una ocasión brindada por Dios para eliminar nuestro ego y hacer tabla rasa de los sentimientos hostiles que pueden nacer en nosotros. Igualmente, cuando hemos de tratar severamente a un subordinado, cuidemos de que el odio o la irritación no nos invadan. A los ojos de un aspirante espiritual, los superiores, los subordinados y los colegas son formas diferentes del Señor.

Nunca pensemos que trabajamos para nuestro patrón o para la empresa. Deberíamos cumplir nuestra obligación con una actitud de servicio a Dios. Si lo hacemos así, nuestro trabajo no será simplemente una forma de fichar una serie de horas para ganar un salario. Seremos sinceros y atentos en nuestro trabajo. La primera cualidad que debería poseer un aspirante espiritual consiste en un perfecto *shraddha* (conciencia y atención) dirigido a la tarea que hay que efectuar.

Estemos siempre dispuestos a realizar un trabajo suplementario además del que nos piden las reglas. Sólo un trabajo adicional, realizado sin deseo de alabanzas o de reconocimiento, merece el nombre de servicio desinteresado.

Poner bien a la vista una imagen de nuestra amada Divinidad o de nuestro gurú en el lugar de trabajo nos ayudará a conservar constantemente presente en el espíritu el pensamiento de Dios. No hay de qué avergonzarse de hacerlo. Nuestro ejemplo será un modelo para los demás.

Soy un personaje importante; ocupo una elevada posición social. ¿Cómo podría ir al templo para venerar la divinidad, dejándome zarandear por la muchedumbre? ¿Cómo puedo postrarme ante el Señor? ¿No es algo humillante?». Tales pensamientos nacen del ego. Disponeos siempre y en todo lugar a repetir el nombre de Dios y a rendir homenaje al Señor y al gurú. De nada nos sirve un

certificado de importancia dado por la sociedad. Lo que necesitamos es un certificado que venga de Dios.
Si nos esforzamos constantemente, seremos capaces de repetir el *mantra* en nuestra mente, sea cual sea el trabajo que nos ocupe. Sólo las acciones realizadas con el recuerdo constante de Dios son un verdadero *Karma Yoga.* El trabajo que realizamos considerándolo como obra de Dios no genera esclavitud.

SATSANG

Hijos míos, es muy provechoso, tanto para nosotros como para nuestro entorno, reunirse en un templo o en un *ashram* para cantar himnos devocionales y *satsangs* en vez de perder el tiempo en conversaciones frívolas o en mirar películas. Podemos también sentamos en un lugar aislado o cantar himnos.
No dudéis en invitar a amigos y compañeros de trabajo cuando organicéis un *satsang.*
Tomad la costumbre de reuniros una vez por semana en un lugar fijo o rotativamente, en distintas casas, para realizar el *archana,* los *bhajans* y la meditación. Si repartimos fruta o dulces en *prasadam* (ofrendas bendecidas), a los niños les vendrán ganas de participar en esas reuniones. La cultura espiritual adquirida durante la infancia permanecerá viva en ellos cuando lleguen a ser adultos.

Los que participen en estas reuniones espirituales pueden contribuir con *akshata* (arroz). También se puede servir una comida común. Hacerla nos purificará interiormente Y reforzará el sentimiento de unidad y de fraternidad. El *archana* y la adoración borrarán todas las aflicciones originadas por el descontento de los antepasados, ya desaparecidos, y por las influencias planetarias maléficas. El entorno se purificará. La participación en los *satsangs* llenará nuestros corazones con el pensamiento de Dios.
«La humildad y la modestia atraen hacia nosotros la gracia de Dios.»

EN CASA

En toda nueva empresa que realicéis reservadle un sitio a Dios. Los que no tengan la posibilidad de construir una estancia aparte destinada a la adoración, al menos pueden reservar un espacio en su habitación para el *lapa,* la meditación o el estudio espiritual. Ese lugar sólo debería utilizarse para prácticas espirituales. No releguéis a Dios al cuchitril de debajo de la escalera. Deberíamos vivir como servidores de Dios *y* no reservarle el sitio de los

criados.
Durante el crepúsculo, encended una lámpara llena de manteca purificada o de aceite vegetal *y* que todos los que viven en la casa se reúnan a su alrededor para cantar himnos y meditar un rato. No obliguéis a nadie a asistir a la adoración. No os atormentéis si alguien no se os une. Antaño, en la India, recitar oraciones en el momento de ponerse el sol era una práctica habitual en todos los hogares. En la actualidad, ha caído en desuso y todos nosotros padecemos las consecuencias de este descuido. Durante la puesta del sol, cuando el día se une a la noche, la atmósfera se hace impura. Al meditar y al entonar los cantos devocionales, incrementamos la concentración del espíritu, lo cual purifica la mente tanto como la atmósfera. Si en vez de hacerlo, nos abandonamos a conversaciones inútiles y a diversiones frívolas, las vibraciones del mundo acrecentarán la contaminación de nuestra mente.
Hijos míos, deberíamos constantemente esforzamos en cultivar la visión de la unidad y no la de la diversidad. No es necesario colocar otra cosa que no sean las imágenes del gurú y de las divinidades bienamadas de los miembros de la familia en la estancia reservada a la meditación. Tanto la estancia como las imágenes deberían limpiarse cada día. Hay quien posee imágenes especiales de los dioses que fijan en la pared los días de fiesta, como el aniversario de Krishna, Shivaratri, etc. No hay ningún mal en hacerla. La leche, sea cual sea su nombre, es siempre la misma sustancia nutritiva. Igualmente, el Señor, aunque sea conocido bajo diversos nombres, es siempre el mismo. Es bueno fijar en la pared de la habitación una fotografía del gurú o de nuestra amada divinidad de forma bien patente. Quitarles el polvo y limpiarlas todos los días ayuda a desarrollar el *shraddha* (la atención consciente) y la devoción.
Hijos míos, antaño, en la India, cada hogar tenía una planta de *tulasi* (albahaca sagrada) y un rincón donde cultivarla. También era práctica habitual cultivar plantas que producían flores aromáticas destinadas a la adoración cotidiana. En la actualidad, han sido sustituidas por plantas de ornamentación y por cactus, cosa que refleja los cambios habidos en la disposición interior de las personas. Una planta de albahaca o algún árbol determinado se consideraban sagrados y se les suponía capaces de traer prosperidad a la casa que los cultivaba y veneraba. Hay que regarlos cada día y, al entrar o salir de casa, debemos rendirles homenaje. Los antepasados tenían la costumbre de tocar la tierra antes de poner los pies en el suelo al levantarse por la mañana. Se postraban ante el sol como ante la encarnación de la Divinidad y

de Aquel que da la vida.
Vivían en armonía con la naturaleza. Veían la esencia de Dios en todo. Poseían la alegría, la paz y la salud, generadas por una tal disposición del espíritu.
Plantas como el *tulasi* (la albahaca) y muchas otras flores perfumadas poseen también propiedades medicinales. Cultivadas cerca del hogar ayuda a purificar la atmósfera. Quienes poseen suficiente terreno alrededor de su casa pueden también cultivar un jardín de flores. Deberíamos cantar siempre nuestro *mantra* al practicar la jardinería. Y al mismo tiempo, ser conscientes de que las flores destinadas a la adoración nos ayudan a mantener presente en nuestro espíritu el recuerdo de Dios.
Cada uno de los que vive en la casa debería utilizar una parte de su terreno al cultivo de árboles y plantas que purifican el ambiente y contribuyen a mantener la armonía con la naturaleza. Antaño, cada casa poseía un bosquecillo y un estanque contiguos. Tanto los que vivían en la casa como toda la comunidad, disfrutaban de sus beneficios.
Hijos míos, la irradiación de una casa no es efecto de su brillo exterior, sino de su limpieza. No penséis nunca que ésta sea tarea de las mujeres o de alguien en particular. Es preferible que cada uno de los que viven en la casa ponga algo de su parte. Las costumbres tradicionales, como la de quitarse los zapatos al entrar en la casa y la de poner agua delante de ella para que la gente pueda lavarse los pies antes de entrar, contribuyen a fomentar un sentimiento espiritual de respeto hacia el lugar donde vivimos.
Hijos míos, tratad a los criados con dignidad. No vulneréis el respeto que se tienen a sí mismos. No les deis los restos de la comida. Deberíamos tratados como a hermanos y hermanas.
Hijos míos, mirad la cocina como un lugar de adoración. Debe estar ordenada y limpia. Esperad a cocinar sólo después de haber tomado el baño de la mañana y de haber cantado vuestro *mantra.* Deberíamos visualizar la forma de nuestro gurú o de nuestra amada divinidad en las llamas. Imaginemos que cocinamos los alimentos para dárselos como ofrenda. Imaginad que la divinidad recibe la esencia del alimento antes de servido a la mesa. Antes de retiraras, por la noche, aseguraos de que la cocina esté limpia. La vajilla debe lavarse y ponerse a secar. Todos los alimentos han de estar en su sitio.
Hubo un tiempo en que, en cada casa, los niños expresaban su amor y daban muestras de respeto a sus padres y a sus mayores. (En la India, existe la costumbre de tocar los pies de los mayores,

de los padres, de los monjes o del gurú con ambas manos para después tocarse la frente, los ojos o el corazón en señal de respeto. Antaño, en cada casa, tal era la primera acción de todos los niños al levantarse por la mañana o antes de ir a la escuela.) En la actualidad, estas costumbres prácticamente han desaparecido. Los cabezas de familia deberían convertirse en modelo para sus hijos, mostrando respeto a sus propios padres. ¿Por qué deberían los niños respetar a sus padres si éstos no lo hacen con los suyos propios, ya ancianos? Los padres deberían dar ejemplo para que sus hijos les imitaran.

Si os marcháis de casa para emprender un viaje, partid sólo después de haber rendido homenaje a vuestros mayores. Los niños deberían adquirir la costumbre de despedirse de sus padres antes de ir a la escuela. La humildad y la modestia atraen hacia nosotros la gracia de Dios.

Todos los que viven bajo un mismo techo deberían tomar parte en las tareas domésticas. Hacerla así fomenta el amor entre los miembros de la familia. Los varones no deberían considerar los trabajos culinarios como exclusivamente femeninos, ni mantenerse aparte. Deberían ayudar en la medida de lo posible. Y encargar también a los niños tareas que pudieran desempeñar con éxito.

UN ESTILO DE VIDA SENCILLO

Hijos míos, que vuestro desinterés crezca; poned un límite a los esfuerzos destinados a incrementar vuestra comodidad personal. Un aspirante espiritual no debería cortejar los placeres. Intentad llevar una vida sencilla, reduciendo las posesiones personales al mínimo.

Hijos míos, con un poco de atención se puede ahorrar buena parte del dinero gastado inútilmente en construir una casa.

Por lo general, la gente gasta sus ahorros en la construcción de su hogar y se endeuda. Una casa razonable basta para vivir. Evitad los lujos superfluos. Hijos míos, cuando construimos una casa que vale cientos de miles de rupias para cuatro o cinco personas, no olvidemos a los innumerables pobres, carente de abrigo, que pasan sus noches a la intemperie, en medio de la lluvia y del frío.

Es preferible abstenerse de usar vestidos con colores vivos y explosivos. De esta forma, contribuiremos a protegemos del interés de los demás. Si atraemos la atención de la gente, nuestra conciencia también se sentirá atraída por ella. Esforcémonos en cultivar la sencillez en nuestros vestidos y en nuestro estilo de vida. Las mujeres deberían renunciar a su sed de alhajas. Hijos

míos, la palabra y los actos coloreados por la bondad son las verdaderas joyas.
No desechéis los vestidos usados; limpiadlos y dádselos a los necesitados.
Hijos míos, obrad siempre sin aguardar los frutos de la acción. Su expectativa es causa de nuestra miseria. Dediquemos nuestra vida al Señor. Confiemos en que Él nos protegerá. Nuestra vida familiar nos ha de entrenar en el ejercicio de la sumisión total a Dios. Démonos cuenta de que nuestra pareja y nuestros pequeños no nos pertenecen, como tampoco nosotros a ellos. Hijos míos, tened la absoluta fe de que todo le pertenece únicamente a Él. Cuando así suceda, Dios tomará sobre sí nuestro fardo. Nos tomará de la mano y nos conducirá a nuestra meta.
«La pureza de los alimentos contribuye a la pureza de nuestra mente».

EL ALIMENTO

Hijos míos, nada de lo que comemos es puro producto de nuestro esfuerzo personal. Lo que viene a nosotros en forma de alimento es fruto del trabajo de nuestros hermanos los hombres, de la generosidad de la naturaleza y de la benevolencia de Dios. Incluso si poseemos millones de dólares, tenemos constante necesidad de alimento para saciar el hambre. ¿Acaso se pueden comer los dólares? Por consiguiente, no comáis nunca sin rezar previamente con humildad.
Hijos míos, comamos siempre sentados. No comáis de pie o paseando.
Mientras comemos, nuestra atención no debería estar exclusivamente concentrada en el sabor. Imaginemos que la Divinidad elegida o nuestro gurú se hallan presentes en nosotros y que los alimentamos. De esta forma, la acción de comer se transforma en un *sadhana.* No habléis mientras coméis. Igual que alimentamos a los pequeñuelos, imaginemos que damos de comer a nuestra amada Divinidad. En la medida de lo posible, todos los miembros de la familia deberían comer juntos. Tomad un poco de agua en la palma de la mano derecha y recitad el *bhojana mantra* (el mantra de la alimentación) o vuestro propio mantra. Inmediatamente después, pasad la mano por encima del alimento tres veces en el sentido de las agujas del reloj; luego, bebed el agua. Cerrad los ojos y rezad algunos minutos: «Amado Señor, que este alimento me dé la fuerza de llevar a cabo Tu obra y de realizarte a Ti».
Si tenéis animales domésticos o pájaros en casa, alimentadlos

antes de tomar vuestra comida. Esforcémonos en ver a Dios en cada ser vivo y démosle de comer con este estado de espíritu.
Tomad vuestro alimento mientras repetís el *mantra.* Hacerlo así purificará a la vez el alimento y vuestra mente.
La disposición mental de quien prepara el alimento se transmite a los que lo toman. Por este motivo, en la medida de lo posible, las madres deberían cocinar para toda la familia. Si mientras se prepara la comida se recita el *mantra,* el alimento aprovechará a todos espiritualmente.
Hijos míos, considerad el alimento como si fuera la Diosa Lakshmi, (la diosa de la prosperidad) y recibidlo con devoción y reverencia. El alimento es Brahma (el Ser Absoluto). Al comer, no discutáis nunca acerca de las faltas de los demás ni de sus limitaciones. Tomad el alimento como si fuera el *prasad* del Señor.
Después de las oraciones y antes de empezar a comer, cada uno puede dar a su vecino una pequeña porción de comida. Esta acción contribuirá a incrementar el amor mutuo y el afecto entre los miembros de la familia. En la India, antaño, la mujer comía los restos del plato de su marido, viéndolo como el *prasad* de Dios. En aquellos tiempos, el marido era considerado por su mujer como la forma visible de Dios. En la actualidad, ¿dónde podemos encontrar a una mujer así y a un marido digno de tal consideración? Todo varón desea ser tratado de esta forma por su esposa, pero, ¿existe alguno dispuesto a vivir una vida digna de tal reverencia? A cualquier esposo le gustaría tener una esposa como Sita, la casta mujer del Señor Rama, pero nadie se interesa por saber si vive como Rama.
Hijos míos, no podremos controlar nuestra mente sin controlar también nuestro deseo del sabor. La salud, y no el sabor, debería ser nuestro primer cuidado al seleccionar el alimento. No disfrutaremos de la amplitud del corazón sin antes haber renunciado al placer del paladar.
Los que entre nosotros ejercitan un *sadhana* deberían cuidar de consumir tan sólo un alimento vegetal sencillo y fresco (nutrición sáttwica). Es preferible evitar los platos excesivamente salados, azucarados, sazonados con especies, o ácidos. Nuestra mente está constituida por la esencia sutil de lo que comemos. La pureza de los alimentos contribuye a la pureza de nuestra mente.
Hijos míos, tomad un desayuno ligero. Incluso sería mejor abstenerse de desayunar. Comed la cantidad deseada en el almuerzo y una cena ligera por la noche.
Hijos míos, no llenéis del todo vuestro estómago. Una cuarta parte debería quedar vacía. Lo cual ayudará a nuestro cuerpo a digerir

correctamente la comida.
Si comemos hasta la saciedad, incrementamos el esfuerzo del corazón.
Un exceso de alimentación es peligroso para nuestro *sadhana* tanto como para nuestra salud. Hijos míos, perdamos la costumbre de tragar cualquier cosa en cualquier momento. Someterse a la regularidad en cuanto a las horas y en cuanto a la cantidad en las comidas es bueno para la salud y para el control mental.
Comed para vivir y no viváis para comer.

No tomar más de una comida los días de fin de semana y practicar el *lapa* Y la meditación en casa o en un *ashram,* es una práctica excelente. Pasar gradualmente de una comida al día a un ayuno completo durante esos días mejorará nuestro *sadhana* y nuestra salud en general. No consumáis otra cosa que no sea fruta si no es posible un ayuno completo. Los días de plenilunio y de novilunio son buenos momentos para ayunar.
No comáis a la caída de la noche. Está escrito en las antiguas epopeyas que el Señor Vishnú mató al diablo Hiranyakashipou a la hora del crepúsculo. Justamente es la hora en que el aire es más impuro. No es momento de llenar el estómago sino, más bien, de repetir el nombre del Señor y de llenar con él nuestra mente.
Tomar laxantes dos veces al mes para limpiar profundamente los intestinos es una práctica excelente, especialmente para los que siguen un *sadhana.* La acumulación de materias feca1es en el cuerpo representa un obstáculo para la concentración y entorpece el pensamiento.

Aroma no pide a los que comen carne y pescado que dejen de hacerla inmediatamente. Pero, para el *sadhana,* se recomienda pasar poco a poco a una dieta vegetariana. Hijos míos, poner punto final a una costumbre, sea la que sea, es extraordinariamente difícil. Estudiad vuestra mente y, con el tiempo, convertios en su maestro.
Todo el mundo sabe que fumar y beber alcohol es malo para la salud. No obstante, a la mayoría de personas que han contraído tales hábitos les parece difícil desembarazarse de ellos. ¿Cómo es posible que quien es incapaz de liberarse de las garras de un cigarrillo pueda esperar llegar a la realización de Dios? Los que no consiguen dejar de fumar desde la mañana hasta la noche, deberían masticar un sustituto, como el regaliz, o beber un vaso de agua cuando le asaltan las ganas de fumar. Si lo intentamos sinceramente, en un tiempo muy corto podremos renunciar al

tabaco y a cualquier otro mal hábito.

El café y el té quizá aportan un cierto estímulo transitorio, pero adoptar el hábito de beberlos, de hecho, perjudica a la salud. Abandonadlo también.

Mis queridos hijos, deberíamos tomar la firme resolución de renunciar totalmente al alcohol. Beber arruina la salud y la riqueza, debilita la fuerza mental y destruye la paz de la familia, todo a la vez. No consumáis alcohol, ni siquiera para complacer a los amigos.

Hijos míos, no toméis substancia tóxica. Nosotros, que hemos de servir al mundo, no deberíamos arruinar nuestra salud con tabaco y alcohol. El dinero que derrochamos de esta forma podría ser útil a otras muchas necesidades. Con el dinero que se va en humo, podríamos comprar miembros ortopédicos para los que los necesiten, pagar una operación de la vista a alguien que padece cataratas o proporcionar una silla de ruedas a una víctima de la poliomielitis. y si no hay otra cosa por medio, podríamos comprar libros espirituales para la biblioteca local.

Dejar que se pudra la comida o echar una parte a la basura constituye una ofensa a la sociedad. Pensad cuánta gente sufre por no tener siquiera una comida al día. Cuando un vecino se muere de hambre, ¿se puede ser feliz saboreando una comida suntuosa? Hemos de ayudar a los hambrientos lo mejor que podamos. Tomemos conciencia de que alimentar a los que tienen hambre no es otra cosa que adorar a Dios.

LA VIDA EN FAMILIA

Hijos míos, marido y mujer deberían amarse y servirse viendo a Dios uno en el otro, convirtiéndose así en pareja ideal, en modelo tanto para sus hijos como para los demás.

Cuando esposo Y esposa veneran a Dios juntamente, practican la meditación y el *lapa,* leen textos espirituales, sirven al mundo, transforman su casa en un *ashram* y para ello progresan juntos en su *sadhana,* no tienen necesidad de buscar la liberación. La liberación vendrá por sí misma.

Esposo y esposa no deberían convertirse en obstáculo el uno para el otro en el camino espiritual. No hemos de abandonar nuestro camino espiritual aunque no reciba la aprobación de nuestro cónyuge. No obstante, es igualmente falso apartamos de nuestro deber poniendo como excusa la vicia espiritual. Amma ha visto a muchos que así obraban. Nunca está bien. Cuando viene el

momento de realizar la tarea que nos corresponde, debemos entregamos a ella recordando a Dios. Si en vez de obrar así, nos sentamos en ese momento a meditar, no adelantaremos en nada. No hemos de ser causa de pena para un compañero que se opone a nuestro *sadhana.* Al desempeñar vuestros deberes familiares, intentad, más bien, orar a Dios para que transforme el espíritu de vuestro marido o de vuestra esposa.

Dos o tres días por semana, al menos, las parejas deberían abstenerse de relaciones sexuales. Poco a poco, intentad llegar a la castidad la mayor parte del tiempo. Absteneos de relaciones las noches de plenilunio, de novilunio y cuando la mujer tiene su regla menstrual.

Esforzaos en vivir como hermano y hermana tras el nacimiento de uno o dos hijos. Es esencial para sacar provecho del *sadhana* y para realizar un progreso espiritual gracias al control de la mente.

Siempre que hemos tenido una relación sexual deberíamos preguntamos: "Mente mía, ¿de dónde viene esta alegría? ¿Acaso no me retira simplemente el vigor?». Todo placer, obtenido por otro medio que no sea el control de la mente, debilita el cuerpo. La relación entre marido y mujer debería transformarse en un amor de corazón a corazón en el que el deseo se ausenta. Progresad por el camino de la virtud, manteniendo el espíritu fijo exclusivamente en el Supremo Señor.

Hijos míos, basta tener un hijo. Dos como máximo, pero no más. Si el número de hijos disminuye, seremos capaces de educados con esmero. Las madres deberían insistir en dar el pecho a sus hijos, amamantándolos. Recordad el nombre del Señor cuando alimentéis a vuestro hijo y orad: «Amado Dios, educa a este niño para que sirva al mundo. Es tu hijo. Concédele las cualidades que son las tuyas». De esta forma, el niño será inteligente, será un buen trabajador y prosperará. Basta con tener a Dios presente en nuestros pensamientos para que todo redunde en favor nuestro.

Los hombres casado deberían abstenerse de relaciones con otras mujeres. Igualmente, las mujeres casadas no han de buscar a otros hombres.

Cuando surge una diferencia en la familia, disponeos a discutida y a resolver el problema ese mismo día, en vez de dejado para más tarde. Todo el mundo puede dar amor a cambio de amor, no hay nada extraordinario en ello. Intentad responder alodio con el amor. Ésta es la verdadera medida de nuestra grandeza. Sólo cuando estamos dispuestos a perdonar y a aceptar las faltas y deficiencias de cada uno, la paz podrá reinar en la familia.

Para formar el carácter de los hijos, es esencial que los padres

lleven una vida ejemplar. Cuando la vida de los padres está muy lejos de ser un modelo, ¿cómo pueden educar correctamente a sus hijos?

Los hijos concebidos al caer la noche a menudo muestran síntomas de idiotez o tienen un mal carácter. Los pensamientos profanos se encuentran en su apogeo en aquel momento. Éste es el motivo por el que es conveniente practicar la adoración, el *archana,* el *lapa* y la meditación durante las horas crepusculares.

Quien practique regularmente el control de la comida, el *lapa* y la meditación, obtendrá en el tiempo oportuno la fuerza de mantener la castidad. Pero sucede que, durante algunos períodos del *sadhana,* las tendencias innatas pueden surgir y causar un penoso despertar en los deseos del mundo. Solicitad la opinión del gurú en este punto.

Buscad refugio en Dios sin temor y mantened, en la medida de lo posible, vuestro propio autocontrol.

Las parejas deberían observar estrictamente la castidad a partir del momento en que la mujer está en el tercer o cuarto mes del embarazo. Evitad cualquier discusión, como también las revistas y películas que despiertan los deseos mundanos y las pasiones. Más bien, leed cada día libros espirituales, ejercitad la práctica del *lapa* y la meditación. Las oleadas de pensamientos y de emociones de la madre juegan un papel importante en el desarrollo del carácter del niño que está en su seno.

La práctica *delpranayama(control* de la respiración), sin estar uno firmemente establecido en la castidad, puede traer complicaciones. Practicad el *pranayama* sólo bajo la supervisión de un gurú.

LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

Hasta los cinco años, los niños deberían verse rodeados por un amor abundante. Desde los cinco hasta los quince años, deberían ser educados en una disciplina muy estricta, sobre todo en el campo de los estudios. Durante este período, se ponen los fundamentos de su vida. El amor sin disciplina los echaría a perder. Más allá de los quince años, los hijos deberían recibir un máximo de amor, de lo contrario correrían el riesgo de extraviarse.

Muchos adolescentes de uno y otro sexo le han confiado a Amma que la falta de amor en el hogar fue la causa de su mal comportamiento. En la adolescencia, los jóvenes aspiran ardientemente a ser amados. Sus padres, en cambio, los castigan y

riñen severamente a fin de disciplinarlos. Ni siquiera permiten que se les acerquen ni dejan que les den muestras de su amor. Dar pruebas de un afecto excesivo a una edad en la que los hijos necesitan ser disciplinados, puede estropearlos. De hacerla así, se convertirán en seres perezosos e indiferentes a sus estudios. Pero, cuando ya sean mayorcitos, no hace falta reprenderlos con severidad, sino todo lo contrario, a saber, mostrarles sus errores y corregirlos con la ayuda de la razón y de la lógica.

Los padres deberían empezar a explicar las ideas espirituales a sus hijos ya desde pequeños. Aunque contraigan malas costumbres al crecer, las impresiones positivas, grabadas en su subconsciente, les devolverán al buen camino, en el tiempo oportuno.

No insultéis ni critiquéis a nadie en presencia de vuestros hijos. Os imitarán.

La fortuna viene hoy y se va mañana, pero un buen carácter dura toda la vida.

Por este motivo, los padres que sean ricos deben asegurarse de que sus hijos crezcan en el aprendizaje de la humildad y de la confianza en sí mismos.

Enseñad a vuestros hijos a mostrar una actitud humilde ante los profesores y los maestros espirituales. La enseñanza, particularmente la que ha de recibir una naturaleza espiritual, sólo será beneficiosa en una tierra humilde. Algunos creen que los niños que van a la escuela no tienen necesidad de trabajar. No es verdad. La educación recibida en la escuela no basta para la vida. Los niños deberían aprender a participar en todas las tareas domésticas.

Los padres que acunan a sus hijos con canciones y lecturas antes de dormirse deberían utilizar himnos e historias espirituales. También esto ayudará a sus hijos a conservar a Dios corno algo vivo en sus pensamientos. La cultura espiritual arraigará hondamente en su subconsciente. Elegid cuidadosamente los libros que lee.

La madurez mental depende de la enseñanza dada por los adultos. Los padres y los mayores que viven en la misma casa deberían atender a las cuestiones referentes a la educación de los hijos. Quienes hayan recibido una formación escolar deberían ayudar a los niños en sus lecciones en la medida de lo posible. No lo dejéis a la total responsabilidad de los profesores. Si los niños del vecindario van a la escuela junto con los vuestros, podéis también invitarlos y ayudarlas. Así deberían obrar los buenos vecinos. Nunca hay que alegrarse del fracaso del niño de una casa vecina, ni desear el éxito en el nivel superior únicamente si se trata de

nuestros propios hijos.
Los niños han de respetar a sus mayores. Ponerse en pie cuando un adulto entra en la habitación, no sentarse sino después de que lo haya hecho él, responderle cortésmente, obedecer a sus instrucciones, controlar el deseo de bromear a su costa y de responderle con voz altisonante o contrariándolo, son recomendaciones esenciales para el bienestar de la familia. Igualmente, cuando los hijos jóvenes piden licencia para marcharse, los adultos deberían permitírselo acompañándolo con un beso afectuoso. Los niños han de sentirse amados. El amor hacia nuestros hijos no se ha de parecer a la miel oculta en el interior de una piedra.

Los rituales y las costumbres deberían basarse en el amor. Las acciones en sí mismas, sin el nivel espiritual apropiado, son inútiles. Cada acción debe realizarse con devoción, humildad y pura motivación. La humildad y la obediencia son necesarias para que la disciplina se desarrolle. Nuestra humildad y nuestra obediencia son como el aceite en la máquina: si utilizamos la máquina sin lubrificante, se echa a perder.

Los niños deberían ser educados en la comprensión de su cultura y deberían sentirse orgullosos de ella. ponedles nombres que reflejen su tradición cultural y que evoquen el recuerdo de Dios y de los maestros espirituales. Desde su más temprana edad, instilad en ellos impresiones positivas de Dios, contándoles historias del Señor y de sus santos. Hubo un tiempo en la India en la que todo el mundo aprendía desde la infancia el sánscrito, que es el lenguaje de las Escrituras. Esto les ayudaba a absorber tempranamente en su vida las semillas de la espiritualidad. Incluso los que no estudiaban oficialmente las Escrituras sagradas podían fundamentar su vida en los principios espirituales mediante la asociación con los que sí las habían estudiado.

LA REALIZACIÓN

Cuando los hijos han crecido y ya son capaces de proveer a sus propias necesidades, los esposos deberían irse a vivir a un *ashram* y llevar una vida espiritual mediante el desarrollo de su espíritu y la consagración a la meditación, al *lapa* y al servicio desinteresado. Para que esta transición sea posible, es preciso cultivar desde el principio un sentimiento de gran adhesión al Señor, y sólo a Él. Sin un vínculo espiritual de esta índole, la mente se enredará aún más con sus cadenas: primero, con los

hijos, después con los nietos, y así sucesivamente. De esta forma, si permitimos la persistencia de tales ligaduras, echaremos a perder nuestra vida. Si, al contrario, consagramos nuestra existencia al *sadhana,* nuestro poder espiritual nos ayudará tanto a nosotros mismos como al mundo. Por consiguiente, tomad la costumbre de retirar vuestra mente de los innumerables temas mundanos y concentradla totalmente en Dios. Cuando vertemos aceite de un recipiente a otro, perdemos un poco en cada etapa; exactamente de igual forma, adhiriendo nuestra mente a muchos objetos, perdemos el poco poder espiritual que poseemos. Cuando el agua se recoge en un depósito, puede alimentar por igual a todos los grifos de la casa. Concentrando constantemente nuestra mente en Dios, sea cual sea el trabajo en el que andemos metidos, el beneficio llegará a todos los miembros de nuestra familia. El objetivo último no consiste en amontonar riquezas para los hijos y para la familia, sino que debería ser concentramos en nuestro propio desarrollo espiritual.

Hijos míos, el alma no es otra cosa que Dios. La auténtica ascesis es la acción que se emprende siendo constantemente consciente de Dios.

Hijos míos, la meditación y el *lapa* no son las únicas formas de *sadhana.* El servicio desinteresado es también un *sadhana.* Y es el atajo más sencillo para el desarrollo de nuestro ser. Cuando compramos flores para un amigo, somos los primeros en disfrutar de su perfume y de su belleza. De la misma forma, mediante el servicio desinteresado, ensanchamos nuestros corazones y somos los primeros en saborear su dicha.

Antes de orar por nosotros mismos, deberíamos rezar para que el corazón y la mente de nuestros vecinos se transformen en bondad. Si un ladrón o un loco vivieran en la casa de al lado, ¿cómo podríamos dormir en paz? Viviríamos constantemente con el miedo a ser robados o asaltados. Nuestro espíritu estaría inquieto y no nos permitiría abandonar nuestra casa ni siquiera cinco minutos. Roguemos a Dios para que nuestros vecinos sean buenos. Lo haremos por nuestro propio bien y por nuestra propia paz. Sólo mediante tales plegarias por los demás podremos hacer que la espiritualidad se extienda y que se purifique nuestro corazón.

Hijos míos, no hurguéis en la vida de los demás ni comentéis sus faltas y fracasos; intentad, más bien, ver siempre el bien en el otro. Cuando nos herimos en la mano, no reprendemos a nuestra mano. Lo que hacemos es aplicar una medicina en la llaga y tratarla con mucho mimo. Deberíamos servir a los demás con la misma benevolencia, sin echarles en cara sus errores.

Si al andar pisamos una espina y ésta se nos clava en la planta del pie, todas las lágrimas que derramemos no nos librarán de la espina ni del dolor. Hemos de extraer la espina y aplicar una pomada a la herida. Igualmente, no hay que llorar por las cosas efímeras que nos hacen daño. Si esas mismas lágrimas se derramaran por Dios, nuestra mente se limpiaría y adquiriríamos la fuerza necesaria para superar los obstáculos. Por ello, mis queridos hijos, dejadlo todo en sus manos y sed fuertes. ¡Llenaos de valor!

Hijos míos, llorar por Dios no es debilidad. Estas lágrimas lavan esas impurezas que son los malos hábitos acumulados a lo largo de tantas existencias. La vela brilla con tanta más luz y resplandor cuanto más se derrite la cera. Del mismo modo, las lágrimas derramadas por Dios aceleran nuestro crecimiento espiritual. En cambio, cuando nos lamentamos por las cosas de este mundo o por nuestra familia, nuestra fuerza nos abandona y nos debilitamos.

Cuando hemos subido al autobús, ¿por qué seguir llevando nuestro fardo en la cabeza, lamentándonos de su peso? Pongámoslo en el suelo del vehículo. Igualmente, abandonémonos todos en Sus pies de loto. Él velará por nosotros y nos protegerá. En la actualidad, andamos apenados porque aún no nos hemos sometido.

Hijos míos, sea cual sea la actividad que hayamos emprendido, seamos conscientes de que actuamos gracias a Su poder. A menudo vemos las señales de indicación a lo largo de las carreteras, pintadas con pintura reflectante; sólo cuando las enfoca la luz brillan. Del mismo modo, únicamente a través de Su poder somos capaces de actuar. Sabed que Él nos hace hacer todo. Nosotros no somos más que los instrumentos.

La concentración que necesitamos para contar los granos contenidos en un puñado de arena, o la que se requiere para atravesar un río sobre una cuerda raída, es la concentración que tendríamos que desarrollar en todo lo que hacemos.

Hijos míos, *ahimsa* o principio de la no-violencia debería convertirse en el propósito de nuestra vida. Se trata de abstenerse de producir ningún mal a nadie, ya sea por pensamiento, palabra o acción.

Sólo abriendo nuestro corazón y nuestro espíritu podremos hallar Su mundo lleno de dicha en medio de este mundo saturado de obstáculos. Hijos míos, sin el espíritu del perdón y de la humildad no podemos conocer a Dios ni atraer hacia nosotros la gracia del gurú. Un ser valiente es aquél que puede perdonar incluso cuando la cólera se levanta de forma incontrolable. Cuando apretamos el

botón, el paraguas se despliega y nos protege de la lluvia y del sol. Pero si el botón no quiere funcionar, nada de esto sucede. Cuando la semilla se hunde en la tierra, germina y se convierte en árbol. Al transformarse en árbol, podemos atar a él incluso un elefante. Pero si la semilla no quiere someterse, se niega a salir del cesto de las semillas y rehúsa desaparecer en la tierra, acabará alimentando a los ratones.

Hijos míos, si amáis a Amma, ved a Arnma en todos los seres vivos y, en consecuencia, amadlos.

Hijos míos, la realización de Dios y la realización de la propia identidad es lo mismo. La realización de Dios no es otra cosa que poseer un corazón magnánimo, capaz de amar por igual todas las cosas.

GLOSARIO

Ahimsa: Abstenerse de matar o de provocar dolor a cualquier ser vivo ya sea en pensamiento, palabra o acción.

Archana: Culto que consiste en repetir cien, trescientas o mil veces los Nombres de la Divinidad elegida.

Ashram: Ermita o residencia de un sabio.

Bhagavat Gita: Conjunto de enseñanzas dadas por Krishna a Arjuna al inicio de la guerra del Mahabharata. La *Cita* constituye una guía práctica para la vida diaria de un hombre ordinario y contiene la esencia de la sabiduría védica. *Bhagavat* significa Dios y *Cita* quiere decir cántico; su nombre significa, pues, el cántico de Dios.

Bhagavatam: Texto sagrado que narra la existencia de las encarnaciones del Señor Vishnú, yen particular de Krishna. Describe el valor supremo de la devoción.

Bhajan: Canto de devoción.

Dharma: La rectitud, la virtud; el acto justo de acuerdo con la armonía divina.

Gurú: Guía, maestro espiritual.

Guruseva: Trabajo realizado para el gurú.

Lapa: Repetición de una fórmula sagrada o mística *(mantra).*

Kali Yoga: La época negra del materialismo, en la que actualmente vivimos.

Karma: Acción.

Kirtan: Repetición cantada del Nombre de Dios; canto devocional.

Lalita sahasranama: Los mil nombres de la Madre Universal bajo

la forma de Lalitambika.

Mahabharata: Gran epopeya escrita por Vyasa.

Mahatma: Gran santo, gran alma.

Mala: Rosario.

Mantra: palabra o frase sagrada cuya repetición puede despertar las energías espirituales. Los *mantrasson,* generalmente, fórmulas muy potentes que han sido repetidas millones de veces por los que practican la vida espiritual. Algunos *mantras* provienen de los tiempos védicos.

Ojas: Energía sexual transmutada en energía espiritual mediante el ejercicio espiritual.

Pranayama: Control de la mente mediante el control de la respiración.

Prasadam: Ofrenda consagrada a Dios o a un santo, por lo general distribuida después de la acción cúltica.

Sadhak: Discípulo espiritual. *(Sadhika* para el femenino).

Sadhana: Disciplina espiritual.

Samsara: Ciclo de nacimientos, muertes y renacimientos.

Samskaras: Huellas del pasado.

Sannyasin: El que renuncia al mundo.

Satsang: La compañía de los sabios. Por extensión, los discursos que nos han dejado.

Sattvic (Sáttvico): La cualidad de pureza o de serenidad.

Shraddha: La fe. Amma le da el sentido de vigilancia, entendida como una atención
esmerada dirigida a la acción en curso.

Suryanamaskar: Ejercicio del yoga que consiste en saludar al sol por la mañana, al
levantarse, mediante distintas posiciones.

Tapas: (Literalmente, "calor"). Ascesis, austeridad.

Tulasi: La albahaca sagrada.

Vasana: Tendencia latente, resultado de los *samskaras.*